

Grupp 2				
V 43/44	Tid	Kvalité	Aktivitet	Pass
Lö		Aerob uth (Lk)	Paddling K1	6*12min (2/1/2/1/2/1/2/1)@(2/teknikfokus) teknikfokus = tex paddla 10 drag på en sida/pausa på vart tredje drag/håll smalt eller brett/paddla högt eller lågt
		Aerob uth (T)	Paddling besättning	4*60 sek teknik (rysspaddling, paddla högt, paddla lågt. Stanna på var tredje drag)vila 30sek 2 set (4, 3, 2, 1, 30, 30, 1, 2, 3, 4min) (3), (3+) på 1:orna, (4) på 30sek, vila 1min samt 4min mellan set
Sön		Aerob uth (Lk)	Paddling K1	4*20min våghäng - paddla i grupper om 4, dra 5min var, rotera i formationen. Den som drar gör ett ryck vid bytet
		Aerob uth (T+)	Paddling besättning	K2 och K4 5*60/30 teknikdrills 5 olika fokus 10*2min 3+ vila 2min, 5min vila efter hälften. fight mellan båtarna
Mån		Aerob uth (T) + CK HI	Paddling K1	4set(2km paddling + 1km löpning)
		Snabbhet (Pcr)	Paddling besättning	frekvens mellan intervallerna 5*10/50, 5*15/45 5 stilla starter a 20 drag start varannan minut, 5*30 sek flygande fart 4, vila 90sek 4min vila mellan seten
Tis		Aerob uth (Lk)	Paddling K1	9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 (2) vila 1min
		Aerob uth (T)	Paddling besättning	5*45/15 olika teknikdrills 5*90/30 (3), 5*70/20 (3), 5*60/30 (3), 5*40/20 (3+), 5*30/30 (3+) vila 2min mellan set